



# 菜の花しらすごはん

## 栄養士コメント

今が旬の菜の花にしらす、ごまでほんのり味付けをしました。見た目から春を感じさせてくれるようなご飯です。

## 作り方

菜の花は茹でて水をよく絞りみじん切りにしておく。

炊きあがったご飯に菜の花、しらす、ごまを混ぜる。



### 成分値 (1人分)

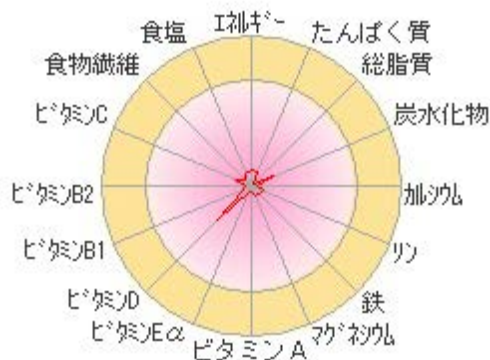
摂取値 単位

1. エネルギー	270 kcal
2. たんぱく質	5.7 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	56.6 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	97 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	23 mg
9. ビタミンA	25 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	2.3 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.2 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	150 g
2. しらす干し	5 g
3. 菜の花	10 g
4. 白ごま	1/2 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)